



巡視船もとうら
チキンナゲット定食
〔べろうま海保飯〕

令和2年2月

稚内海上保安部

巡視船もとうら

チキンナゲット定食

(彩り豊かな野菜なども添えた栄養超満点
チキンナゲット定食)



(チキンナゲットの材料) 4人分

鶏胸肉2枚、塩胡椒少々、小麦粉少々、卵2個、揚げ油1/2本

お好みでソースをかける。写真はトマトケチャップソース。

チキンナゲット定食の作り方

(以下の写真は、もとうら乗組員の昼食になるチキンナゲット定食作りの様子を撮影したもので、メイン料理となるチキンナゲットの他にマッシュポテト、ささげバターソーテー、オレンジ飾り切り、鉄火丼、アサリのお吸い物、野菜サラダの作り方も載せております)

1 チキンナゲットの作り方

- ① 鶏胸肉を三等分に削ぎ切りにする。(火が通りやすいように斜めに切る)
- ② 切った鶏胸肉両面に塩胡椒をふる。
- ③ 小麦粉をつけ、溶き卵にくぐらせたら、油170℃で約4分揚げる。



2 マッシュポテトの作り方

- ① ジャガイモの皮を剥き、4等分に切って、塩茹でする。
- ② ジャガイモに竹串がスッと通るようになったら、ジャガイモを取り出しマッシャーで潰す。
- ③ バター一口大、牛乳100ml、塩胡椒少々、黒胡椒少々を入れ、混ぜる。
- ④ コーンを入れ、コーンがつぶれないよう優しく混ぜる。





3 ささげバターソテーの作り方

- ① ささげは両端を切ってから、半分に切る。
- ② 切ったささげは塩茹でする。
- ③ 茹であがったら、バターで炒め、塩胡椒で味付けする。



4 オレンジ飾り切りのやり方

- ① オレンジの上下をカットする。
- ② オレンジ横から中央にかけてギザギザに包丁を入れる。
- ③ 一周包丁を入れたら飾り切りの完成。



5 鉄火丼の作り方

- ① マグロの柵を斜めに切る。(断面が大きくなるように)
- ② ご飯が炊けたら、砂糖、酢、みりん、酒、だしを混ぜ、合わせ酢を作る。
米2合に対して、砂糖30g、酢50cc、みりん20cc、酒20cc、だし少々、なお、調味料はお好みに合わせて、分量を調節して下さい。
- ③ ご飯に合わせ酢をかけ、よく混ぜ合わせたら、余熱を冷ます。
- ④ 丼ぶりにごはんを盛り、その上に切ったマグロを綺麗に並べ、パセリ、わさびを添えて完成。



6 アサリのお吸い物の作り方

- ① アサリは水で良く洗う。
- ② 水からアサリを茹で、灰汁が出てきたら、すくい取る。
- ③ 沸騰して1分半くらいしたら、火を止める。
- ④ アサリが開かなかったので、ざるに取り出す。
(今回は冷凍したアサリを使用したので開かなかったが、新鮮なアサリであれば沸騰する直前に開きます)
- ⑤ 残った汁を酒、みりん、塩で味付けする。汁碗4杯分(4人分)に対して酒30cc、みりん30cc、塩10gを目安として、お好みに合わせて分量を調整して下さい。



- ⑥ 開かなかったアサリを手で開けて、切ったネギとともにバッカンに入れておき、食べる直前に温めたすまし汁をバッカン入れ、器に盛ったら完成。



7 野菜サラダの作り方

- ① レタスは手でちぎり、水菜は5センチ幅に切って水に浸す。
- ② なすを一口大に切り、油で揚げる。
- ③ 食パンの耳を1センチ角に切り、油で揚げクルトンを作る。
- ④ 玉ねぎはスライサーでスライスし、水に浸しておく。
- ⑤ レタス、水菜、揚げたナス、スライスした玉ねぎ、フレンチドレッシング、クルトンの順に盛り付けたら完成。



8 チキンナゲットにトマトケチャップソースをかけ、彩りよく皿に盛り付けたらチキンナゲット定食の完成。

